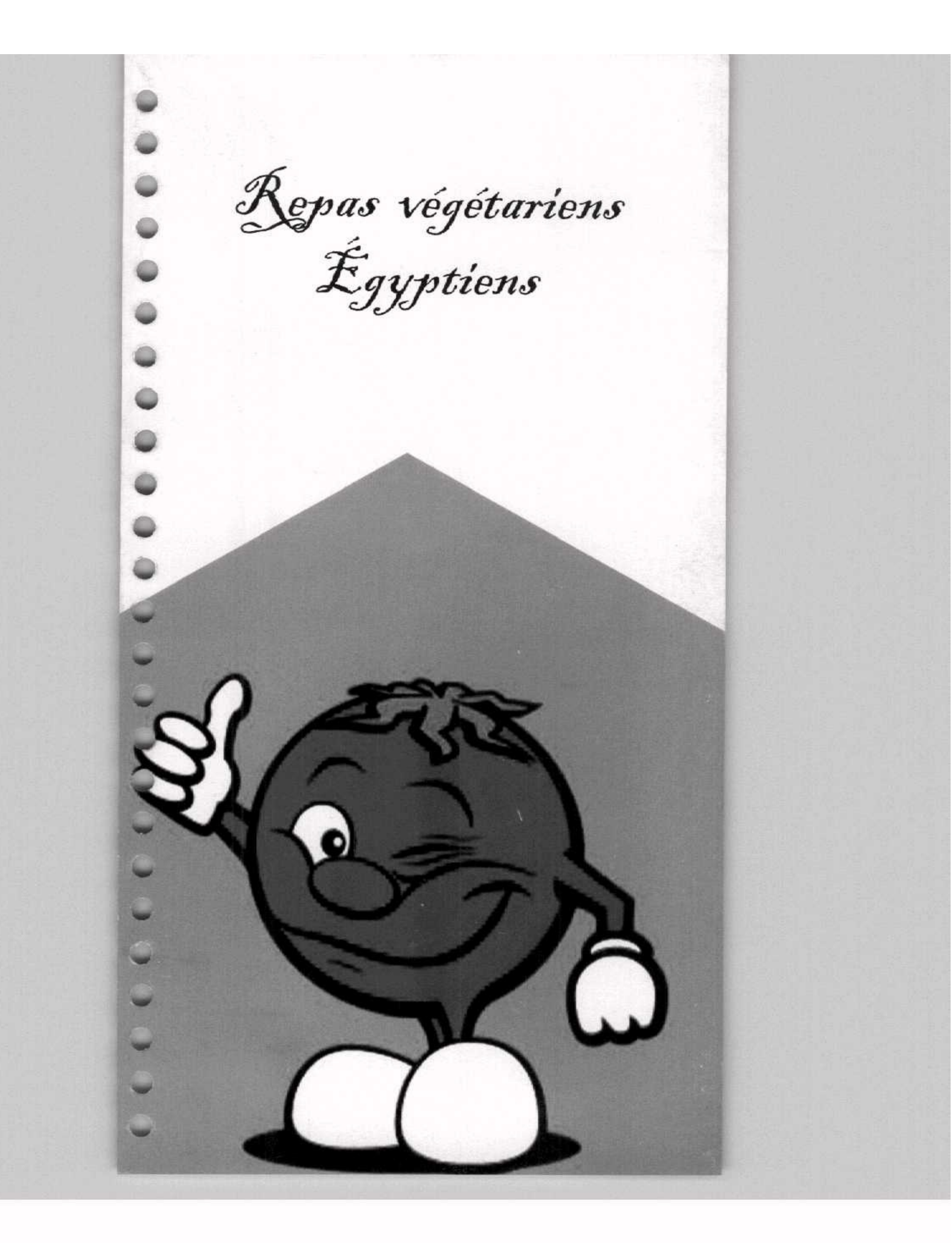
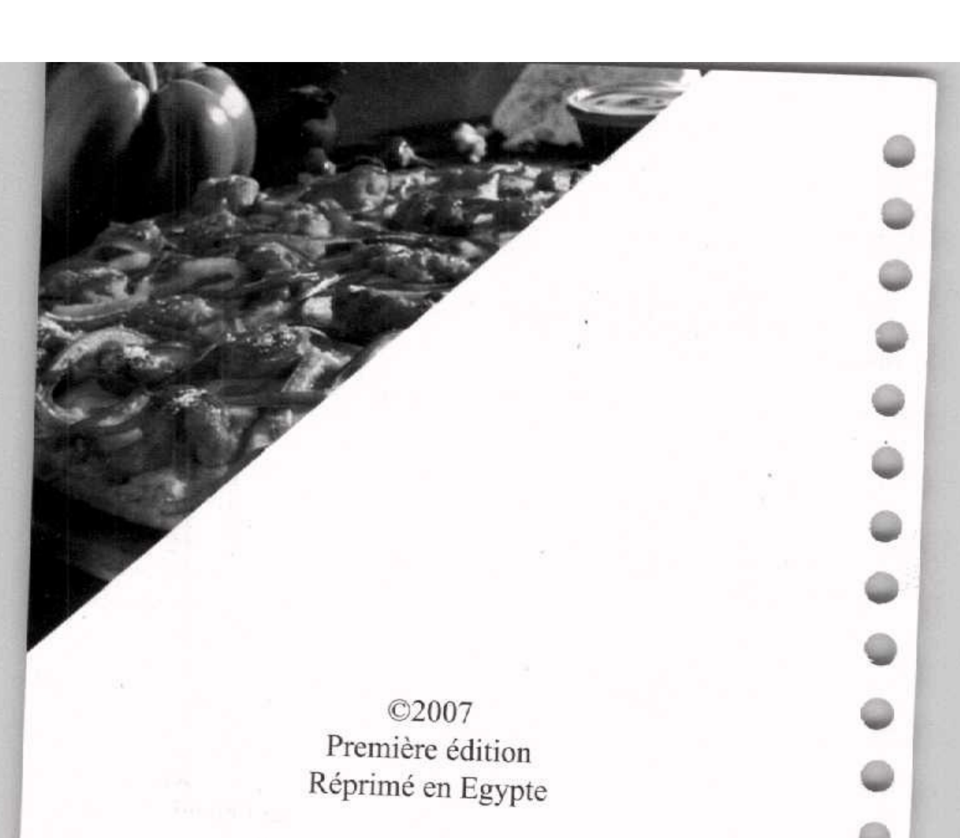

Repas végétariens
Égyptiens



# Repas végétariens Égyptiens

MAGDA MEHDAWY





©2007
Première édition
Réprimé en Egypte

Egypte, tel. +012 333 0464
E-mail : matbakh_gedety@hotmail.com

Le numéro de déposition:11752 /2005
ISBN : 977-17-2326-X
مترجم عن النسخة العربية
وجبات نباتية

Printed in International Printing Co
Tel: 00202 – 8338240 Fax: 00202 - 8338241

Tous droits réservés .Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, mémorisée ou diffusée sous aucune forme ou par aucun moyen électronique, chimique ou mécanique que ce soit, y compris des photostats et des photocopies ni par d'autres systèmes dont cinéma, radio, télévision, ou de mise en archives et de recherches d'information, sans l'autorisation écrite de la société d'édition.

# Introduction

Plusieurs tendent vers abandoner les viandes et les remplacer par les protéines végètaux et on peut dire que cela a relation a la santée ou la religion ce qui diminue la chance de la diversité entre les aliments. C'est pour cela que quelques gens végètariens ont toujours le sentiment de l'ennui en préparant les repas qui ne contiennent pas de viande, de vollaile ou des poissons ce qui leurs cause la confusion à choisir les variétés dans leurs repas quotidiens. Ce livre contient plusieurs suggestions qui aident à se débarasser de l'ennui en considérant qu'ils contienent tous les avantages et les utilités nourritures qu'on a besoin pour toute la journée.

**Magda Mehdawy**



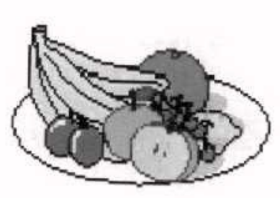
## Le premier repas :

Le petit déjeuner:

- Fève à l'huile et au citron.
- Fromage blanc avec la tomate.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon gras des petits pois.
- Ragoût des légumes variés.
- Riz au vermicelle.
- Pickles variés (conserves au vinaigre )
- Fruit de la saison.



Le dîner:

- Oeufs durs au thym pilé.
- Yaourt au miel.

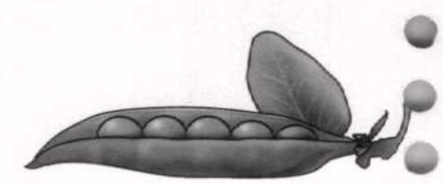




## Bouillon gras des petits pois

### Ingrédients :

- 1 verre d'eau.
- 1 verre de lait.
- 1/8 kilo de petits pois.
- 1 cuillère de la graisse.
- 2 cuillères de la crème lactaire fraîche.
- 1 cuillère de farine
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère Poivre.

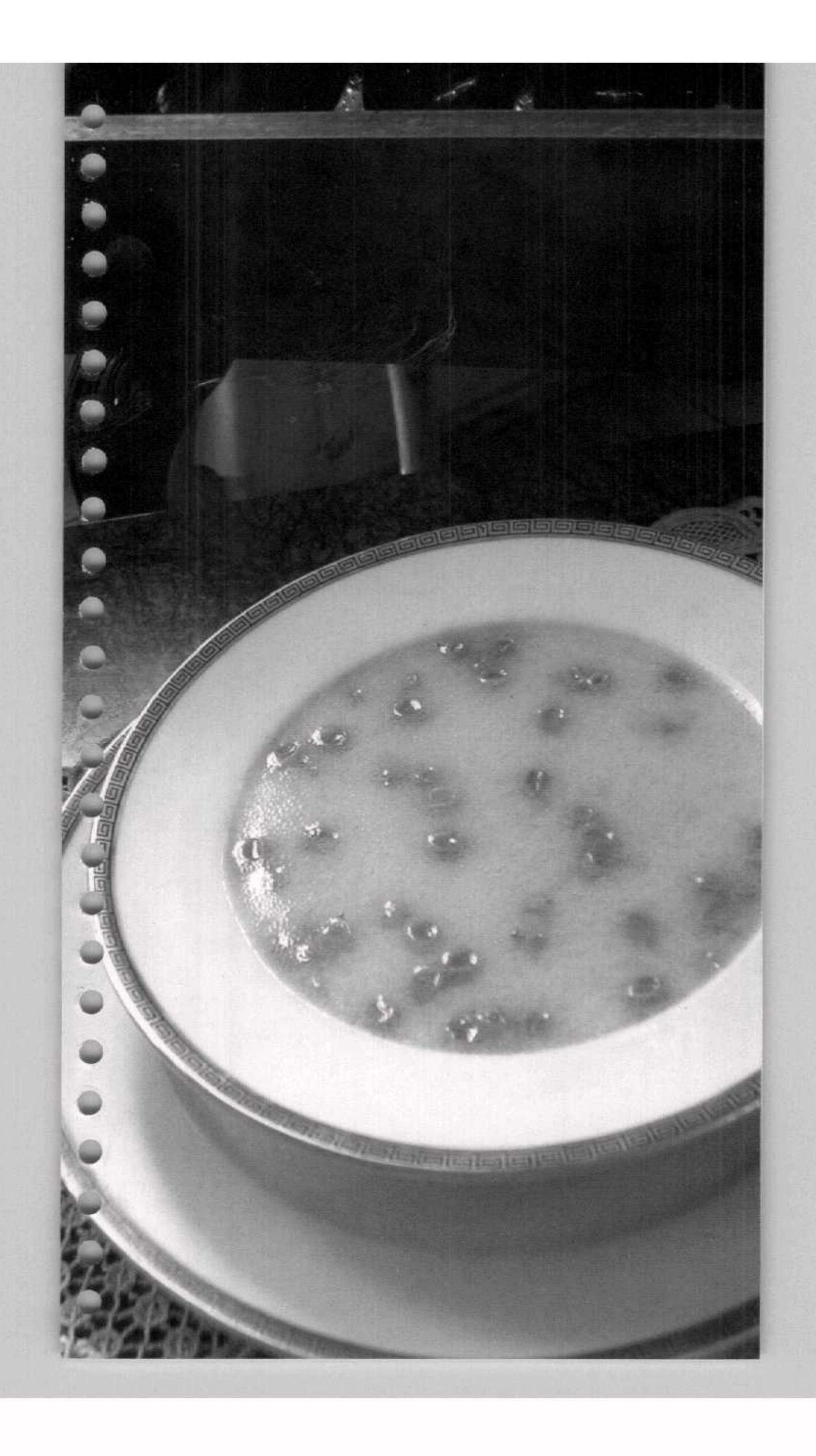


### Préparation :

1. Remuez la farine dans la graisse jusqu'à ce qu'elle devienne jaune puis, versez l'eau et le lait froid en remuant continuellement, salez et poivrez, laissez bouillir à petit feu pour 10 minutes.
2. Ajoutez les petits pois et laissez cuire pour 15 minutes.
3. Enlevez, ajoutez la crème fraîche et servez chaud.





## Ragoût des légumes variés

### Ingrédients :

- 1/8 kilo de courgette
- 1/8 kilo de corne grecque
- 1/8 kilo d'aubergine
- 1/8 kilo haricot vert
- 1/8 kilo de tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère de la graisse
- 1/2 cuillère epice
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère Poivre.
- 1 verre d'eau



### Préparation :

1. Écurez les légumes et morcelez les.
2. Coupez l'oignon et l'ail en rondelles, salez et poivrez.
3. Coupez les tomates en cubes et mélanger tous les ingrédients ensemble.
4. Mettez tous les ingrédients précédents dans un plateau puis ajoutez la graisse et l'eau.
5. Revenez sur feu directe pour 1/2 heure, enfournez à feu moyen pour rougir la face, servez chaud.



## Le deuxième repas :

### Le petit déjeuner :

- Blé au lait.
- fromage roman au concombre.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

### Le déjeuner :

- Bouillon de la lentille jaune avec la pomme de terre, la carotte et la tomate.
- Fatta de la lentille jaune avec le vinaigre et l'ail.
- Oignon vert.
- Riz au lait à la cannelle.

### Le dîner :

- Pizza aux légumes et au fromage.
- Rondelles des tomates et de concombres à la mayonnaise







## Bouillon de la lentille jaune à la pomme de terre, à la carotte et au tomate

### Ingrédients :

- 1/4 kilo de lentille jaune
- 1 pomme de terre.
- 1 tomate.
- 1 grand oignon.
- 1 carotte.
- 1 cuillère de persil haché.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 cuillères cumin.
- 1 cuillère d'huile de maïs.
- 1 litre d'eau.

### Préparation :

1. Lavez bien la lentille et submergez par l'eau, ajoutez le tomate / la carotte / les pommes de terre et une pincée de sel, laissez bouillir à petit feu pour une 1/2 en enlevant l'écume continuellement.
2. Retirez du feu et faites passer dans une passoire ou mixez le tous dans le mixeur.
3. Coupez l'oignon en cubes faites sauter dans l'huile pour être dorée, ajoutez la lentille raffiné et laissez bouillir pour 10 minutes en ajoutant une cuillère à café de cumin.
4. Mettez le persil sur la face, servez chaud.







## Fatta de la lentille jaune avec le vinaigre et l'ail

**Ingrédients :**

- 2 verres de bouillon de lentille.
- 2 miches de pain sec.
- 4 gousses d'ail.
- poivre.
- 2 grandes cuillères de vinaigre
- 2 cuillères de la graisse



**Préparation :**

1. Morcelez le pain, revenez le dans la graisse, ajoutez la soupe, laissez s'absorber un peu.
2. Coupez l'ail, revenez le dans la graisse jusqu'à devenir dorée, arrosez la face avec le vinaigre, ajoutez un peu de poivre noir et servez.







## Le troisième repas:

### Le petit déjeuner :

- Croquettes de fèves avec le sésame.
- pain arabe.
- Molasse et tahiné.
- Thé ou café au lait.

### Le déjeuner :

- Soupe des légumes raffinés.
- Macaroni (spaghetti) à l'herbe.
- Chou – fleur panée.
- Rondelles des tomates et de concombres au cumin.
- Crème caramel.

### Le dîner :

- Omelette aux légumes.
- Salade verte.
- Fruit de la saison.



## Spaghetti aux herbes

**Ingrédients :**

- 1/2 kilo de spaghetti.
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de basilic.
- 2 gousses d'ail.
- 125 gm de beurre.
- 1 piment.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.

**Préparation :**

1. Cuire les spaghettis à l'eau à la méthode ordinaire, lavez le et passez à la passoire.
2. Lavez et hachez l'ail et les herbes, salez et poivrez, mélangez tous ensemble avec les spaghettis.
3. Mettez ce mélange dans un plat à four, enduirez la face avec le beurre, enfournez à feu moyen pour 1/4 d'heure, servez chaud.





## Omelettes des légumes

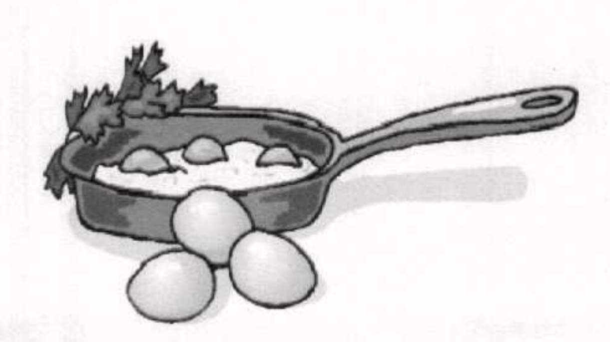
**Ingrédients :**

- 6 oeufs.
- 2 grandes cuillères de farine.
- 2 cuillères de persil haché.
- 2 grandes cuillères de fromage roman râpé.
- 1 oignon.
- 2 tomates.
- 1/4 verre d'huile de maïs.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.



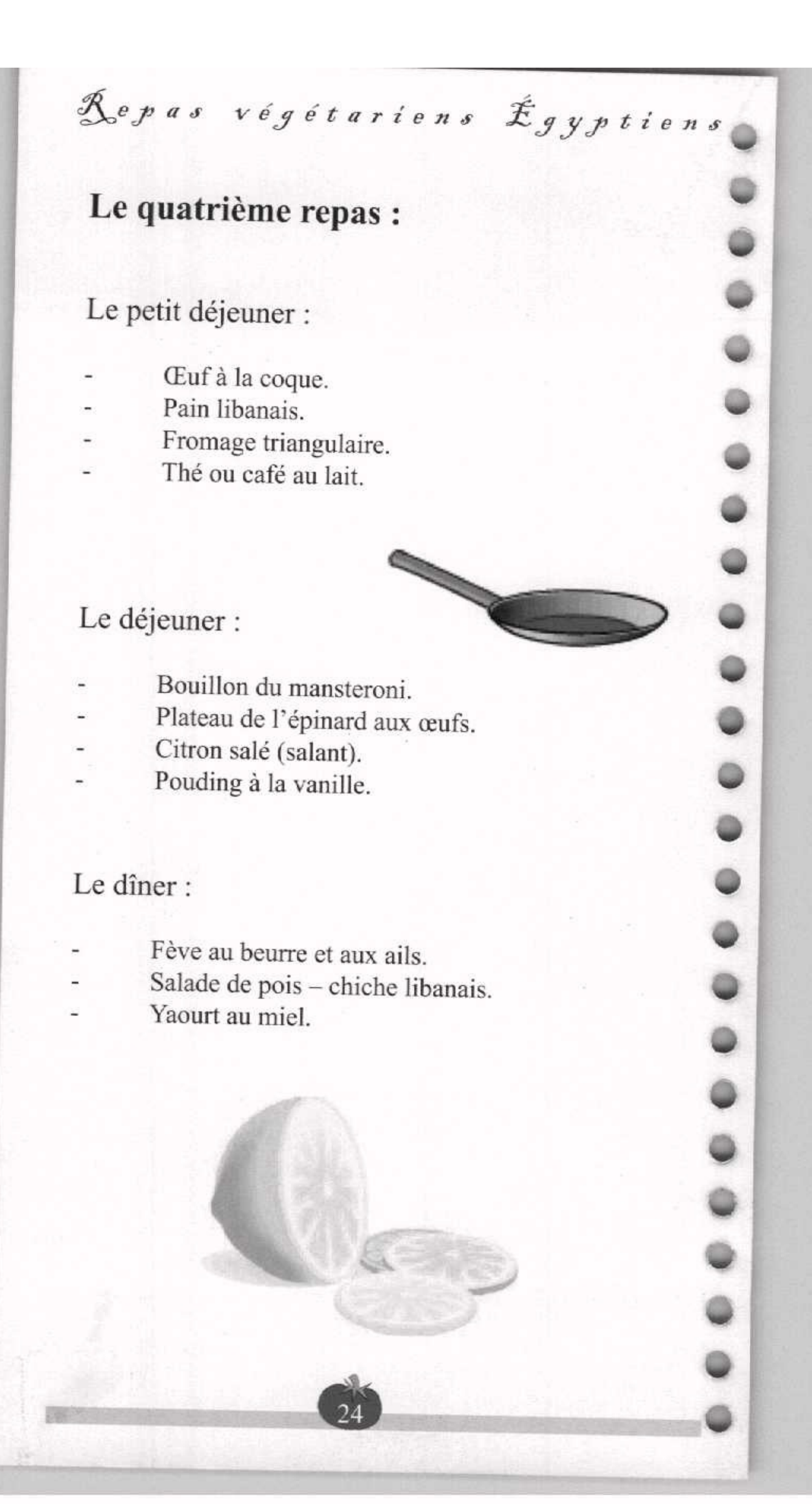
**Préparation :**

1. Coupez l'oignon en cubes, dorez un peu dans l'huile.
2. Battez les oeufs énergiquement et assaisonner avec sel et poivre, ajoutez la farine, le persil et l'oignon doré, battez les avec le batte ou la fourchette.
3. Morcelez la tomate et le piment en petits morceaux ensuite ajoutez ce mélange au fromage roman.
4. Préparez un plateau teffal et en ajoutez l'huile puis ajoutez le mélange et enfournez à un feu moyen pour 1/4 d'heure jusqu'à bien cuire et jusqu'à ce que la face devienne rouge, servez.









## Le quatrième repas :

Le petit déjeuner :

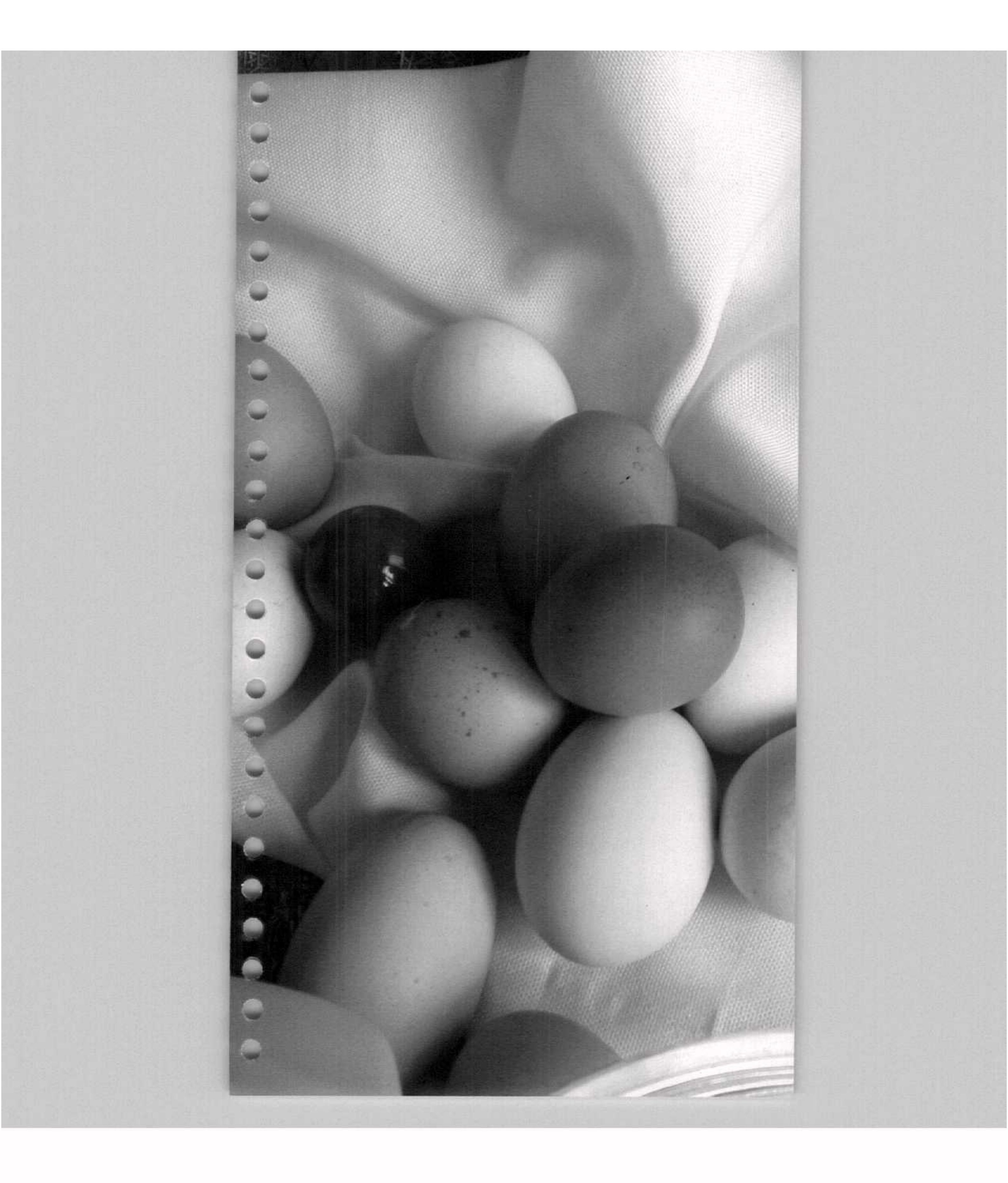
- Œuf à la coque.
- Pain libanais.
- Fromage triangulaire.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon du mansteroni.
- Plateau de l'épinard aux œufs.
- Citron salé (salant).
- Pouding à la vanille.

Le dîner :

- Fève au beurre et aux ails.
- Salade de pois – chiche libanais.
- Yaourt au miel.



## Bouillon du mansteroni

### Ingrédients :



- 1/3 verre haricot blanc
- 1 verre de concentré de tomate
- 1 oignon coupé en cubes
- 3 feuilles de basilic frais et haché
- 1/2 verre de courgette cubes
- 1/2 verre de céleri petits morceaux
- 1/4 verre de vermicelle
- 3 cuillères d'huile de maïs
- 1 cuillère a soupe de persil haché
- 1/2 verre de tranches fines de chou
- 1/4 verre de fromage roman râpé
- 3 1/2 verre d'eau
- 1 cuillère a café d'ail haché
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

### Préparation :

1. Faites cuire le haricot blanc à l'eau salée, raffinez puis laissez un peu de côté.
2. Revenez l'oignon avec le céleri et l'ail à l'huile jusqu'à la flétrissure.
3. Ajoutez le chou et la courgette et mélangez bien et laissez sur le feu pour 5 minutes .
4. Ajoutez l'eau et le concentré de tomate et les feuilles de basilic.
5. Ajoutez la vermicelle jusqu'à bien cuire, ajoutez le haricot blanc, le persil et assaisonnez avec le sel et le poivre.
6. Puisez dans les plats et ajoutez le fromage roman râpé sur la face et servez.





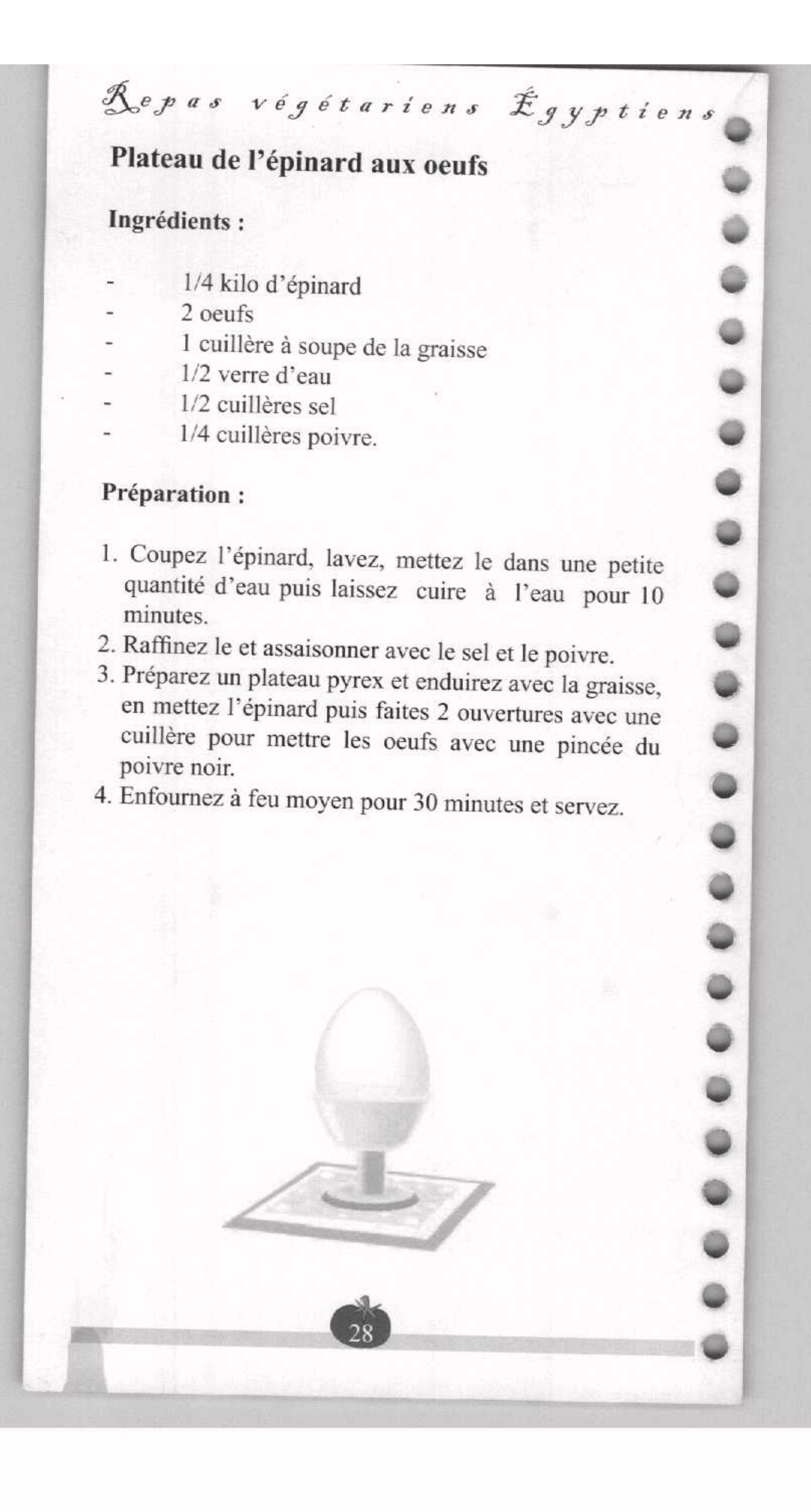
## Plateau de l'épinard aux oeufs

**Ingrédients :**

- 1/4 kilo d'épinard
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de la graisse
- 1/2 verre d'eau
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

**Préparation :**

1. Coupez l'épinard, lavez, mettez le dans une petite quantité d'eau puis laissez cuire à l'eau pour 10 minutes.
2. Raffinez le et assaisonner avec le sel et le poivre.
3. Préparez un plateau pyrex et enduirez avec la graisse, en mettez l'épinard puis faites 2 ouvertures avec une cuillère pour mettre les oeufs avec une pincée du poivre noir.
4. Enfournez à feu moyen pour 30 minutes et servez.





## Le cinquième repas :

### Le petit déjeuner :

- Fromage chéddar fondu dans le pain libanais.
- Beurre et confiture.
- Thé ou café au lait.

### Le déjeuner :

- Bouillon de tomate.
- Farces variés (courgette, tomate, piment).
- Salade verte
- Konafa aux fruits secs.

### Le dîner :

- Blé au lait.
- Fève au beurre et aux ails.





## Farces variées à la dolma.

**Ingrédients :**

- 1/4 kilo de courgette tenue (fine).
- 1/4 kilo d'aubergine roman.
- 1/4 kilo de tomate rond même taille.
- 1/4 kilo de piment roman à petit taille.
- une quantité de la fausse mêlée précedente.
- 2 cuillieres de la graisse.
- 2 verre d'eau. - 1 tomate.
- 1 oignon. - Céleri.
- 1/4 cuillères poivre. -1/2 cuillères sel
- Feuilles de laurier.
- 4 gousses d'ail pilés.
- de beurre.Feuille - Jus de citron.

**Préparation :**

1. Evidez la courgette et l'aubergine et mettez les dans un récipient qui contient du sel.
2. Coupez la couverture ci - dessus du piment, enlevez les pépins en laissant la couverture pour le recouvrir après farcir en considérant qu'on doit laissez le coup.
3. Coupez la partie ci - dessus du tomate, enlevez les pépins en utilisant une cuillère, assaisonnez de dehors et de dedans avec le sel et le poivre et laissez inversez pour 5 minutes.
4. Farcirez tous avec la fausse mêlée.
5. Mettez les tranches de l'oignon, le tomate, le céleri, les feuilles de laurier et l'ail haché dans un profond récipient, couvrez le avec les feuilles du beurre, en faites plusieurs trous puis mettez les légumes farcies.
6. Ajoutez la graisse, le jus de citron, le sel et le poivre, couvrez le avec les feuilles du beurre puis la couverture du récipient, mettez sur le feu por 1/4 d'heure puis ajoutez l'eau graduellement, laissez bien cuire et servez.



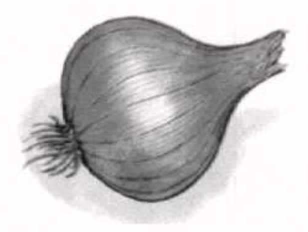
## Dolma variée

### Ingrédients :

- 1/4 kilo d'oignon bien haché.
- 1/4 moelle de tomate dont on a enlevé les pépins.
- 1 verre de concentré de tomate.
- 1/4 kilo de riz.
- 1/4 verre d'huile.
- 2 citrons.
- 10 gm sucre.
- 1 botte de persil.
- 1 botte de menthe verte.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

### Préparation :

1. Hachez l'oignon et revenez dans l'huile un peu, ajoutez le riz et mélangez tous.
2. Ajoutez le concentré de tomate et l'eau puis assaisonez avec le sel et le poivre, faites cuire le riz 2/3 cuissons puis laissez le refroidir.
3. Ajoutez le jus de citron, le sucre, le persil, le menthe haché, la moelle du tomate et mélangez tous bien et utilisez le pour farcir.





# Le sixième repas :

## Le petit déjeuner :

- Fève raffinée à l'huile et au citron.
- Fromage blanc – Olivier noir.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

## Le déjeuner :

- Bouillon des légumes.
- Couscous au ragoût des légumes et du pois – chiche.
- Couscous au sucre et aux fruits secs.

## Le dîner :

- Bouillon aux œufs et au riz (Sakhina).
- Beurre et confiture.





## Couscous au ragoût aux légumes et au pois – chiche

**Ingrédients :**

- 1 kilo de farine blanche ou du semoule.
- 1/4 cuillère sel
- 1 verre d'eau.

**Préparation :**

1. Tamisez la farine et le sel et arrosez avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit mouillé.
2. Frottez bien avec les plats de la main jusqu'à ce qu'il devienne à la forme des minces cordes.
3. Faites passer le d'un tamis cordeau étendu pour obtenir la forme des grands ronds.
4. Faire cuire à la vapeur (en utilisant le faitout de couscous) pour 1/2 heure, puis laissez le refroidir avec un peu d'eau une autre fois.
5. Tamisez le couscous une autre fois dans un tamis exigu pour obtenir des fines unités de couscous puis remettez à la vapeur pour 10 minutes.
6. Ajoutez la graisse au couscous quand il soit chaud puis mélanger



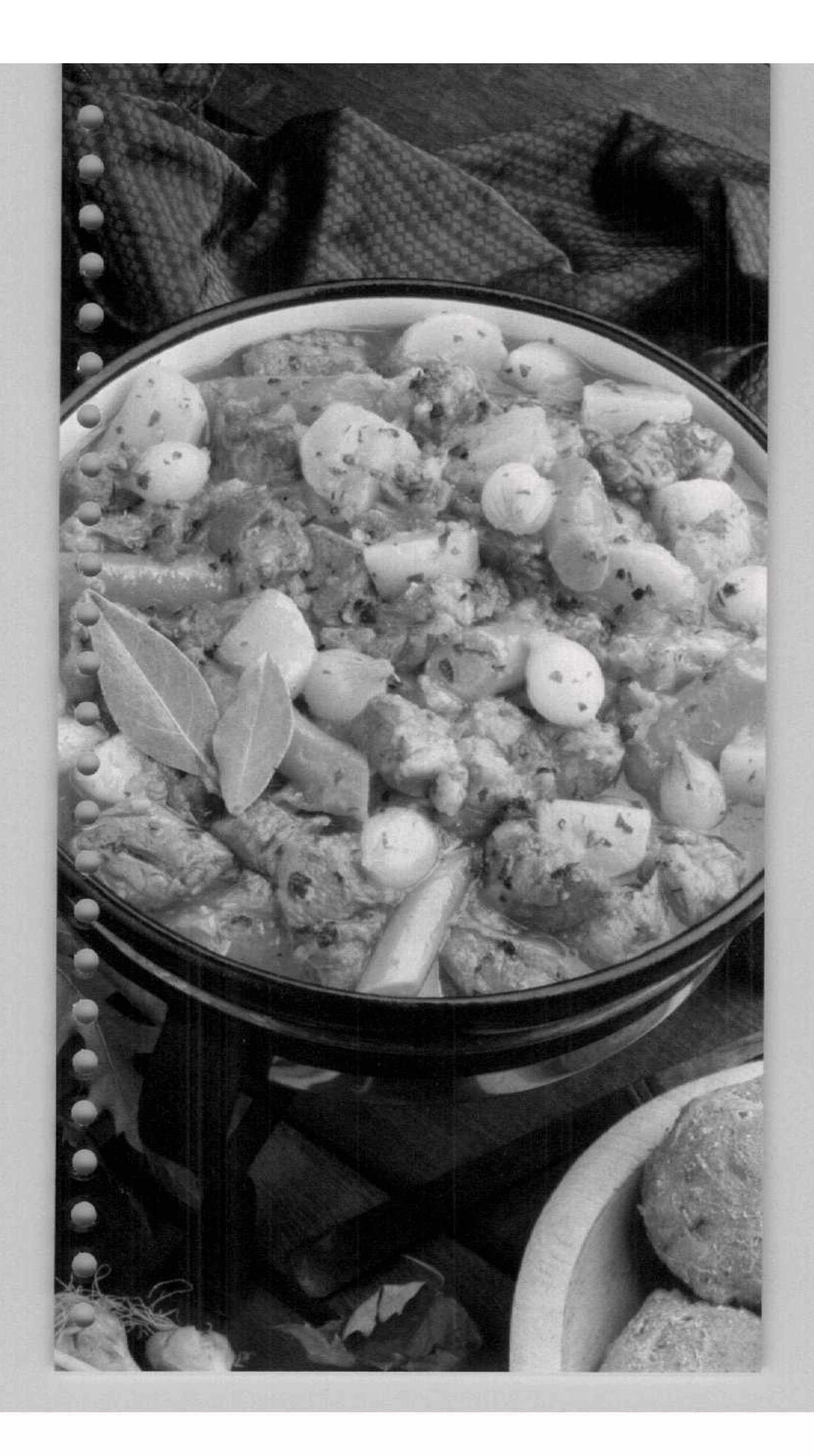
## Ragoût aux légumes

### Ingrédients :

- 1 oignon moyen.
- 4 gousses d'ail.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1/2 cuillères èpice.
- 1/4 kilo de tomate rouge.
- 1/2 piment grec.
- 1/2 verre de pois – chiche bouillit.
- 1 cuillère à soupe de la graisse.
- 1 verre d'eau.

### Préparation :

1. Coupez le tomate en petits cubes, en ajoutez l'oignon, l'ail, le piment coupé en rondelles, assaisonnez tous avec le sel, le poivre et l'épice .
2. Ajoutez le pois – chiche après le cuire à l'eau puis ajoutez la graisse et l'eau et mettez le sur le feu pour 1/2 heure jusqu'à bien cuire les légumes.
3. Laissez cuire à petit feu pour une autre 1/4 d'heure puis servez avec le couscous dans un plat séparé et en prenez comme votre plaisir.



# Bouillon aux œufs et au riz (Sakhina)

**Ingrédients :**

- 4 œufs.
- 1/4 verre de riz.
- 1 cuillère à soupe de cumin.
- 1 cuillère à soupe de carir.
- 1 oignon.
- 2 cuillères d'huile de maïs.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.
- 1/2 litre d'eau



**Préparation :**

1. Coupez l'oignon en cubes, revenez dans l'huile un peu jusqu'à ce qu'il devienne jaune.
2. Ajoutez d'eau et assaisonnez les avec le sel, le poivre, le cumin et le carir et laissez bouillir.
3. Lavez bien le riz, ajoutez à l'eau bouillit et laissez pour 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit proche de l'ébullition.
4. Ajoutez les œufs l'un après l'autre et laissez le pour 5 minutes.
5. Servez à la forme de bouillon du riz et œufs bouillis.

**Remarque : Servez les cubes du pain frit à côté du bouillon aux œufs.**





## Le septième repas :

### Le petit déjeuner :

- Omelette.
- Fromage cheddar.
- Pain libanais.
- Beurre et miel blanc.
- Thé ou café au lait.

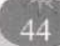
### Le déjeuner :

- Bouillon de tomate à la crème.
- Champignon à la méthode de foie alexandrine.
- Macaroni au becéhamel et au fromage.
- Légumes bouillis à la mayonnaise.
- Baklava (mille- feuille á l'orientale) aux fruits secs.

### Le dîner :

- Croquettes de fèves au sésame.
- Salade de pois chiche à la tahiné.
- Salade de betterave.







## Champignon à la méthode de foie alexandrine

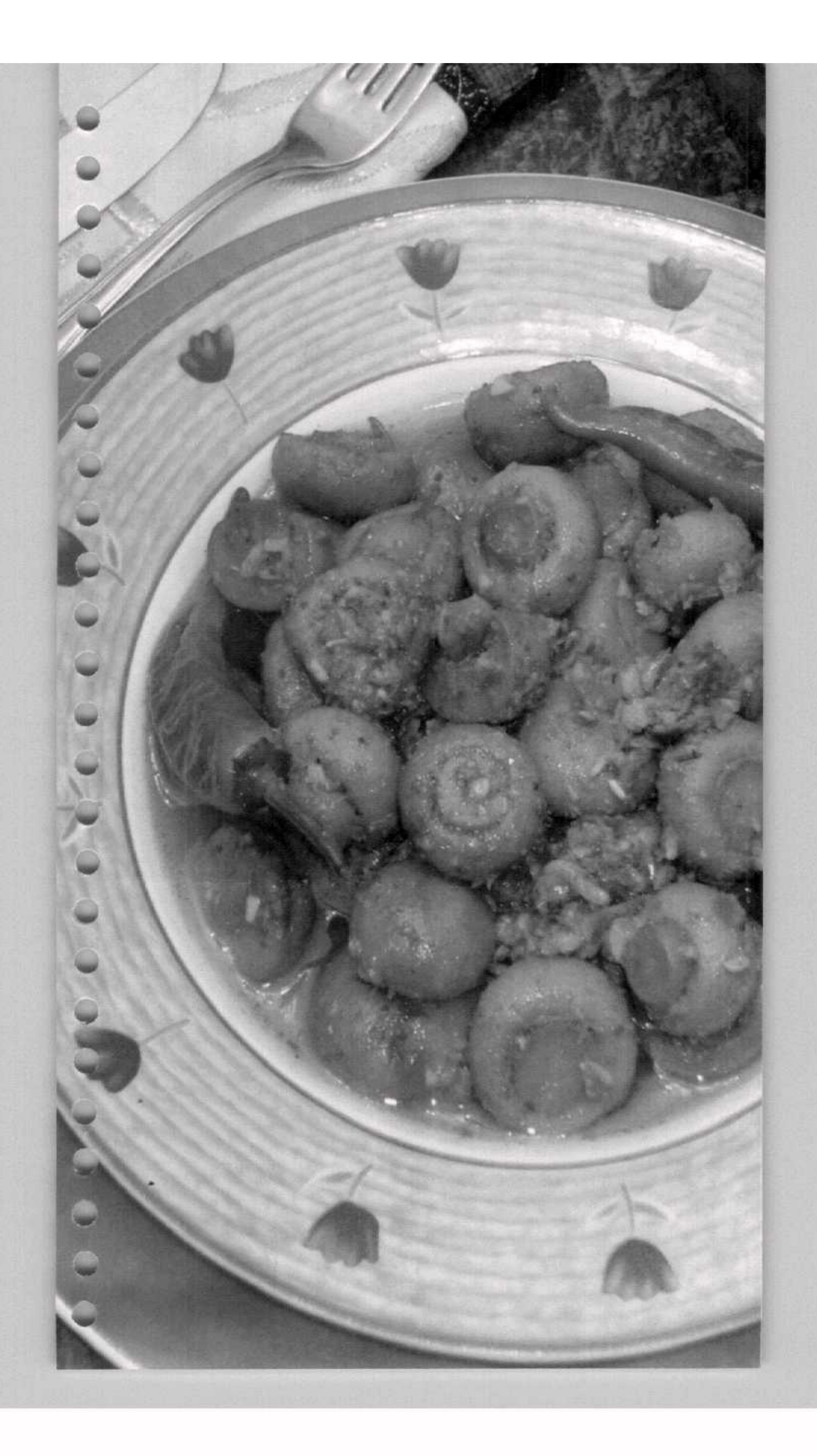
**Ingrédients :**

- 1/4 kilo de champignon frais.
- 4 gousses d'ail.
- 1 piment âpre (selon le plaisir).
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 cuillère à soupe de cumin pilé.
- 1 cuillère à soupe de coriandre pilée.
- Jus d'un citron.
- 2 cuillères d'huile de maïs.

**Préparation :**

1. Hachez l'ail et le piment vert et assaisonnez avec les précédentes épices.
2. Coupez le champignon en tranches et remuez avec l'ail et les épices puis ajoutez le jus de citron.
3. Chauffez l'huile. en ajoutez le champignon graduellement jusqu'à rougir et servez.





## Mille feuilles á l'orientale aux fruits secs

**Ingrédients :**

- 1/2 kilo de mille- feuille á l'orientale
- 1 petit verre de la graisse.
- 1 verre de fruits secs pilés.
- 1 cuillère à soupe de sucre.
- Une quantité de sirop froid.

**Préparation :**

1. Enduirez le plateau rectangulaire (34x 22 cm) avec la graisse et tassez les mille feuilles comme des couches en enduisant les avec la graisse légèrement.
2. Mixez les fruits secs pilés et le sucre et mettez les sur le kollag puis mettez les autres couches avec la même méthode.
3. Coupez les mille- feuilles á l'orientale en petits carreaux et enduirez la face avec la graisse chaude.
4. Enfournez dans un feu moyen pour 1/2 heure jusqu'à ce que la face devienne rose puis arrosez avec le jus (sirop) froid, laissez le plateau dans le four après éteindre le feu pour 5 minutes puis servez.

**Sirop**

**Ingrédients:**
- 1/2 verre d'eau
- 1 verre de sucre
- Jus d'un demi - citron

**Méthode:**
Pour préparez le sirop, combinez l'eau, le sucre et le jus de citron. Faites fondre le sucre, tout en remuant, et ensuite laissez cuire jusqu'à ce que le sirop épaississe et obtienne la consistance désirée (20 minutes environ). Laissez-le refroidir.



## Le huitième repas :

Le petit déjeuner :

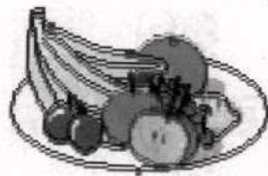
- Fromage blanc.
- Olivier noir.
- Pain arabe.
- Miel noir et tahiné.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon de la fève germée.
- la sauce de lait à la fève germée.
- Salade de pomme de terre à l'ail et au persil.
- Salade de fruits.

Le dîner :

- Les pâtes de l'épinard purée au fromage.
- Salade de pois – chiche.
- Salade à la grecque.







## La sauce de lait à la fève germée

**Ingrédients :**

- 1/2 kilo de fève germée.
- 1 litre d'eau.
- 4 gousses d'ail.
- 1/2 cuillères sel
- 1/2 cuillères piment rouge.
- 1 verre de concentré de tomate.
- 4 cuillères d'huile de maïs.
- 1 grand oignon.
- 1/2 verre de farine.
- 1 verre de yaourt.
- 1/2 verre d'eau



**Préparation :**

1. Chauffez une cuillère d'huile, ajoutez l'eau et laissez bouillir en ajoutant une pincée de sel, poivre, de cumin et laissez bouillir pour 1/2 heures.
2. Ajoutez la fève germée, laissez bouillir en ajoutant une pincée de sel, poivre, de cumin et laissez bouillir pour 1/2 heures.
3. Bouillez le brouet, hachez l'ail et le piment rouge puis en ajoutez les et laissez bouillir un peu.
4. Ajoutez la fève germée après l'éplucher, laissez bien cuire.
5. Mettez le concentré de tomate sur le feu après ajoutez la cuillère d'huile de maïs et une pincée de sel jusqu'à bien cuire.
6. Mixez le yaourt avec la farine et l'eau puis ajoutez tous sur la fève en remuant tous, en ajoutant la tomate cuite, remuez tous jusqu'à ce qu'il devienne épais.
7. Puisez le Kishc dans un plat profond, coupez l'oignon en rondelles, revenez dans l'huile jusqu'à rougir, en décorez avec la face et laissez la sauce de lait refroidir puis servez.



## Salade de pomme de terre aux ails et au persil

**Ingrédients :**

- 2 pommes de terre bouillis.
- 2 cuillères d'huile de maïs.
- 2 gousses d'ail.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.
- 1/2 cuillère cumin.
- 1 citron.
- 2 cuillères de persil haché.

**Préparation :**

1. Coupez les pommes de terre bouillis en cubes, hachez l'ail, ajoutez l'huile, le citron, le sel, le poivre, le cumin et mélanger tout puis décorez la face avec le persil .







## Le neuvième repas :

Le petit déjeuner :

- Blé au lait.
- Fève à la mêlée.
- Pain arabe.
- Fromage blanc.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon du gruau au persil.
- Plateau du riz aux œufs.
- Kofta aux légumes
  (pomme de terre, petits pois) frite.
- Pâtisseries orientales variées.

Le diner :

- Fromage blanc au concombre.
- Yaourt aux fruits.



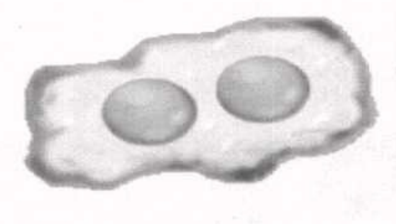
## Plateau du riz aux oeufs

### Ingrédients :

- 2 verres de riz.
- 3 oeufs.
- 2 cuillères de graisse
- 1 oignon.
- 2 verres d'eau.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.

### Préparation :

1. Coupez l'oignon en cubes et dorez un peu dans la graisse.
2. Ajoutez l'eau puis le sel et le poivre, laissez bouillir.
3. Ajoutez le riz, laissez s'absorber puis ajoutez les oeufs à des proches distances sur la face.
4. Couvrez le faitout et mettez a petit feu jusqu'à bien cuire et servez.





## Fève à la mêlée

**Ingrédients :**

- 1 verre de fève
- 1 tomate.
- 2 cuillères d'huile de maïs.
- 1/2 cuillère piment rouge.
- 1 piment âpre
- 1/2 cuillère sel
- 1 cuillère cumin.
- 2 cuillères de tahiné.
- 2 gousses d'ail.
- 1 citron.

**Préparation :**

1. Chauffez la fève, en ajoutez l'huile, le citron, le tahiné, le sel, le piment rouge et le cumin
2. Coupez le tomate et le piment en petits morceaux puis ajoutez les sur la fève.
3. Hachez l'ail, ajoutez le sur le précédent mélange et broyez le bien avec la fourchette sur petit feu et servez avec le pain libanais.





# Le petit déjeuner :

## Le petit déjeuner :

- Fève à l'huile d'olivier.
- Salade de pois chiche libanais.
- Salade verte.
- Beurre et confiture.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

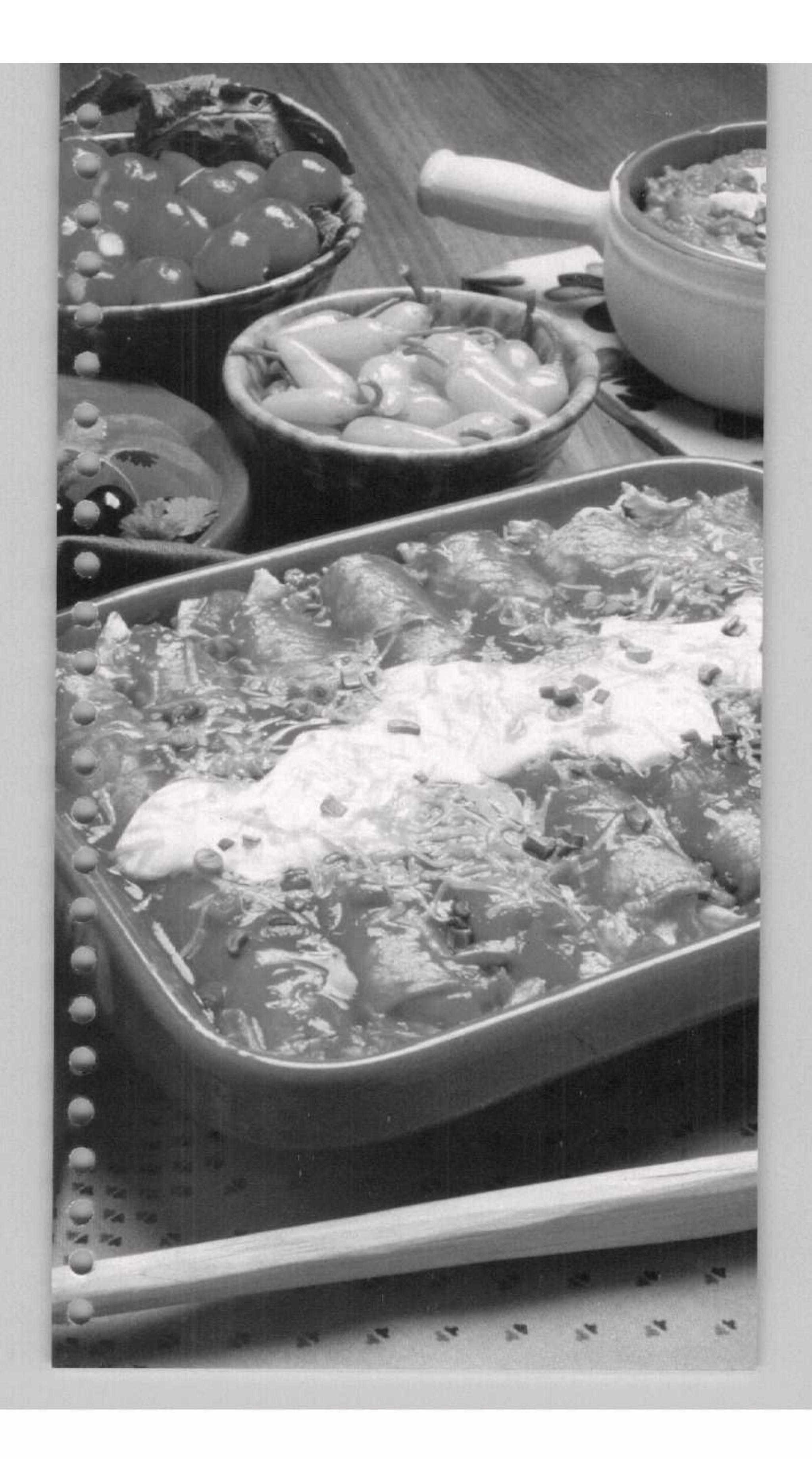
## Le déjeuner :

- Lentilles jaune au riz (alexandrin).
- Œuf durs et frire.
- Salade d'aubergine au yaourt et au persil.
- Crème caramel.

## Le dîner :

- Canioloni à l'épinard et au fromage.
- Pain au beurre et aux ails.





## Lentilles jaune au riz (alexandrin)

**Ingrédients :**

- 1 verre de lentille jaune.
- 1 verre de riz.
- 1 cuillère de la graisse.
- Une pincée de sel.
- 2 verres d'eau

**Préparation :**

1. Chauffez la graisse, ajoutez l'eau et le sel, laissez bouillir.
2. Nettoyez le riz et la lentille, lavez les puis ajoutez les sur les ingrédients précédents au temps de l'ébullition.
3. Laissez sur feu moyen jusqu'à ce qu'il s'absorbe bien puis mettez le sur petit feu et laissez bien cuire, servez avec l'oeuf bouillit.

**Remarque :Vous pouvez décorer la face avec les rondelles de l'oignon doré après le puiser dans les plats.**







## Œuf durs et frire

**Ingrédients :**

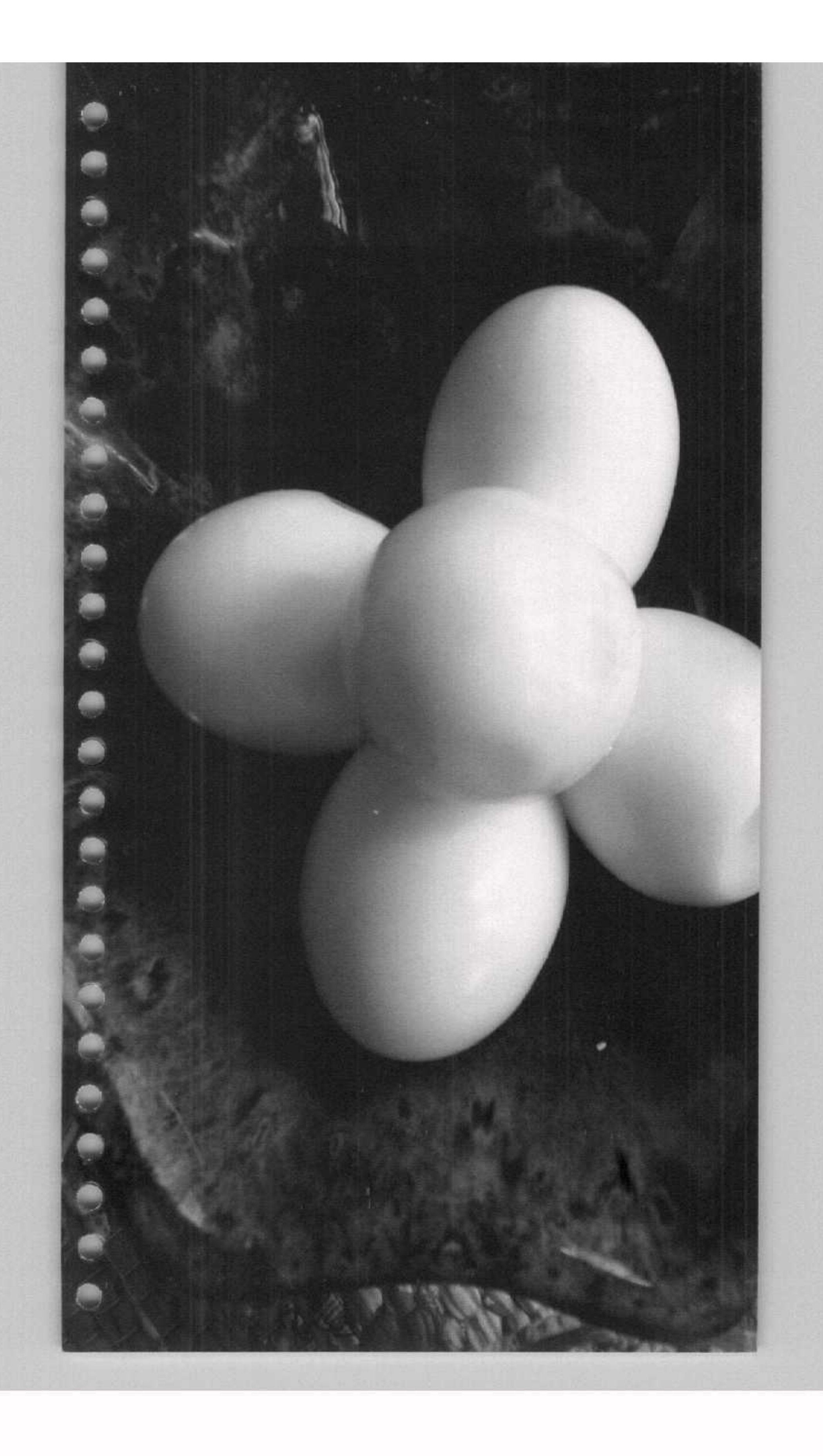
- 4 œufs
- 1/2 cuillères sel
- 2 cuillères de la graisse

**Préparation :**

1. Cuire les œufs à l'eau avec une pincée de sel, pour 10 minutes.

2. Épluchez et revenez le dans la graisse jusqu'à devenir doré.





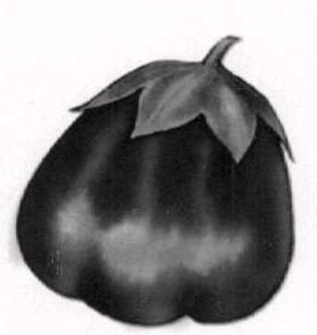
## Salade de l'aubergine au yaourt et au persil

**Ingrédients :**

- 1/2 kilo d'aubergine grec.
- 1 verre de yaourt.
- Jus d'un citron.
- 2 gousses d'ail.
- 1/2 cuillère sel.
- 1/4 cuillère piment rouge.
- 2 cuillères de persil haché.
- 1 verre d'huile pour la friture

**Préparation :**

1. Coupez l'aubergine et fritez, mettez le dans un bocal.
2. Préparez la salade de yaourt et cela par mixer l'ail haché, le jus de citron, le sel et mettez la sur la face de l'aubergine et décorez la face avec le persil haché et servez.







## Le onzième repas :

### Le petit déjeuner :

- Vermicelle au lait et au sucre.
- Pâté au fromage.
- Thé ou café au lait.

### Le déjeuner :

- Bouillon de chou fleur.
- Feuilles de raisins farcis.
- Salade de yaourt avec le concombre.
- Fruit de la saison.

### Le dîner :

- Plat de salade variée aux oeufs bouillis et à la mayonnaise.
- Datte à la graisse.





## Pâté au fromage

**Ingrédients :**

- 2 verres de farine.
- 2 œufs pour malaxer + un oeuf pour enduire la face.
- 2 cuillères à soupe de sucre.
- 1/4 cuillère à café de sel.
- 1/3 verre d'huile de maïs.
- Un morceau de levure ou un paquet de levure sèche (10 gm).
- 1 verre d'eau chaud pour malaxer.
- 1/2 cuillère à café de de sucre pour malaxer.

**Pour le bourrage :**

- 1/4 kilo de fromage blanc.
- 1 botte de menthe verte.

**Préparation :**

1. Délayez la levure dans un demi verre d'eau chaude, ajoutez une demi cuillère de sucre.
2. Ajoutez une cuillère à soupe de la farine à la levure, laissez la dans une place chaude pour 1/4 d'heure pour fermenter.
3. Mixez bien tous les ingrédients qui restent puis en ajoutez la levure fermentée.
4. Malaxez bien la pâte en ajoutant un verre d'eau graduellement selon le besoin.
5. Rendez la pâte d'une épaisseur 1 cm et coupez avec un verre étendu en ronds.
6. Mixez les ingrédients du bourrage, mettez une grande cuillère sur un des côtés du rond puis fermez les comme les kataefs. enduirez la face avec l'oeuf batté et vous pouvez ajouter un peu de sésame.
7. Enfournez à feu moyen pour 1/4 d'heure jusqu'à rougir la face et servez.

**Remarque :Vous pouvez utiliser cette pâte pour faire la pizza.**



## Bouillon gras de chou fleur

### Ingrédients :

- 1 litre d'eau.
- 2 cuillères de la graisse.
- 2 cuillères de farine.
- 1/2 cuillère sel
- 2 cuillères de crème lactaire fraîche.
- 1/4 cuillère poivre.
- Quelques choux fleur bouillits.

### Préparation :

1. Revenez la farine dans la graisse jusqu'à ce qu'elle devienne jaune puis ajoutez l'eau et laissez bouillir.
2. Ajoutez le sel et le poivre et quelques choux fleur, laissez bouillir pour 10 minutes.
3. Ajoutez la crème lactaire fraîche et servez chaud.





## Le douzième repas :

### Le petit déjeuner :

- Fromage chéddar fondu dans du pain libanais.
- Beurre et confiture.
- Thé ou café au lait.

### Le déjeuner :

- Bouillon de la fève germée.
- Fève aux herbes
- Pickles variès
- Ice cream.



### Le dîner :

- Mille-feuilles au fromage et aux œufs
- Yaourt au miel.





## Fève aux herbes

### Ingrédients :

- 1/2 kilo de fève germée.
- 4 gousses d'ail.
- 1 litre d'eau.
- 1 botte de coriandre verte.
- 2 cuillères d'huile de maïs.
- 1 oignon.
- 1/4 verre de riz.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.
- 1 botte de blette.

### Préparation :

1. Coupez l'oignon en cubes, revenez dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne doré.
2. Moissonnez la blette et coupez le tige en petits morceaux, lavez, en ajoutez sur l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'elle devienne dorée, ajoutez l'eau et laissez bouillir.
3. Épluchez la fève, mettez le dans l'eau au temps de l'ébullition, laissez cuire à demi cuisson puis ajoutez le riz, assaisonnez avec le sel et le poivre, laissez bien cuire.
4. faisiez bouillir les feuilles de blette dans une petite quantité d'eau, mixez les dans le mixeur, en ajoutez au mélange précédent, laissez cuire jusqu'à ce qu'il devient gras, puisez dans un plat profond ou plusieurs plats selon votre plaisir.
5. Hachez l'ail et la coriandre verte et revenez les dans l'huile chaud puis décorez la face avec l'ail et la coriandre verte et servez.



## Mille-feuilles au fromage et aux Œufs

**Ingrédients :**

- 1/2 kilo de Mille-feuilles.
- 1/2 verre de la graisse.
- 1/4 kilo de fromage roman râpé.
- 2 œufs.
- 1 verre du lait.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.

**Préparation :**

1. Enduirez un plateau rectangulaire avec la graisse; mettez la moitié de la quantité de mille-feuilles, enduirez chaque couche vous mettez avec la graisse.
2. Mettez le fromage roman râpé ou l'épinard puré avec le fromage, couvrez le par le reste de mille feuilles, enduirez la face avec la graisse, enfournez à feu moyen pour 1/4 d'heure.
3. Battez l'oeuf énergiquement avec le lait et une pincée du poivre, faisiez sortir le plateau du four, divisez les mille-feuilles en carreaux et enfournez pour une autre quart d'heure jusqu'à rougir la face puis servez.





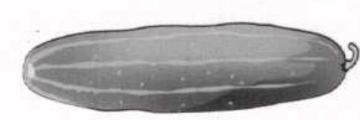
## Le treizième repas :

Le petit déjeuner :

- Croquettes de fève concassée au sésame.
- Fromage Roman.
- Tomate aux ails et au cumin.
- Thé ou café au lait.

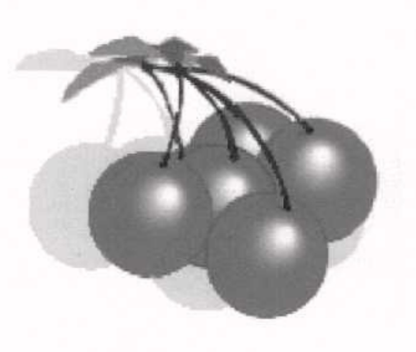
Le déjeuner :

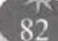
- Bouillon de l'artichaut.
- L'épinard au pois chiche.
- Riz à la tomate.
- Mousse de chocolat.



Le dîner :

- Fromage blanc au menthe.
- œuf dur au thym broyé.
- Concombre et tomate.







## L'épinard au pois chiche

**Ingrédients :**

- 1/2 kilo d'épinard.
- 1 verre de concentré de tomate.
- 1 oignon.
- 2 gousses d'ail.
- 1 botte de coriandre verte.
- 1 verre d'eau.
- 1/2 verre de pois chiche brusque ou gruau.
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.
- 2 cuillères de la graisse.

**Préparation :**

1. Coupez l'épinard en petits morceaux et lavez bien.
2. Coupez l'oignon en rondelles et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Mettez des couches de l'épinard et l'oignon les uns après les autres dans un profond récipient.
4. Ajoutez le pois chiche trempé à l'eau d'avant ou le gruau sur la face.
5. Ajoutez le concentré de tomate et l'eau sur l'épinard puis laissez cuire pour 1/2 heures.
6. Hachez l'ail et la coriandre avec une pincée de sel puis en ajoutez un peu de la quantité sur l'épinard et revenez le reste dans la graisse et mettez le sur la face.
7. Laissez l'épinard bouillir pour 10 minutes puis servez.



# Riz a la tomate

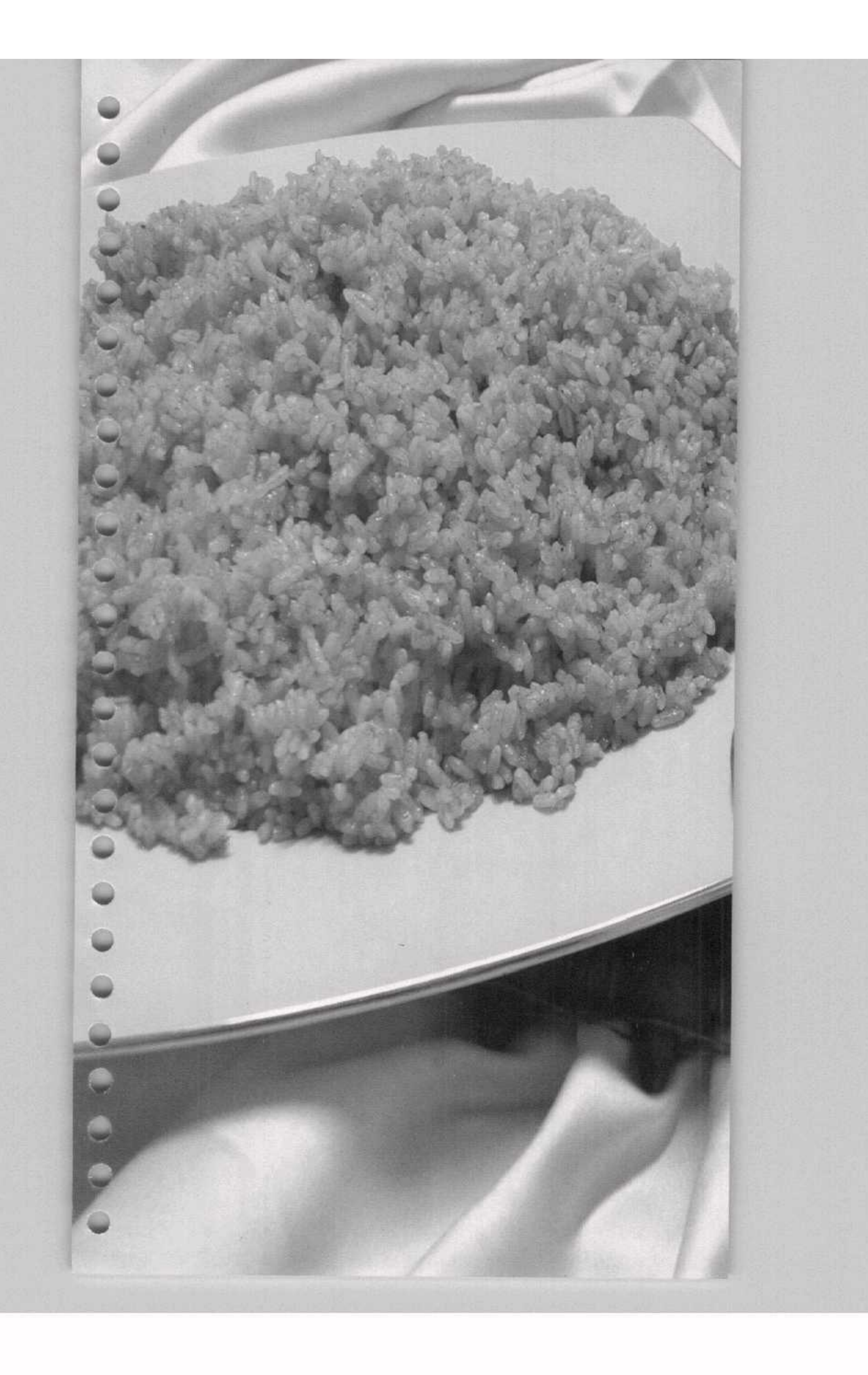
**Ingrédients:**

- 2 verres de riz
- 1 verre de concentré de tomate
- 2 1/2 verres d'eau
- 1/4 verre de pois chiche brusque
- 1 cuillère de la graisse
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.

**Préparation:**

1. Fondez la graisse, ajoutez le concentré de tomate, laissez cuire sur le feu .
2. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre, portez à l'ébullition.
3. Ajoutez le pois chiche mouillé d'avant, laissez bouillir pour 5 minutes puis ajoutez le riz jusqu' à s'absorbez.
4. Remuez le riz et mettez le a petit feu jusqu' à bien cuire et servez.





## Le Quatorzième repas :

### Le petit déjeuner :

- Œuf durs et frité avec du pilé de thym.
- Salade de pois chiche à la tahiné
- Miel et beurre.
- Pain libanais
- Thé ou café au lait

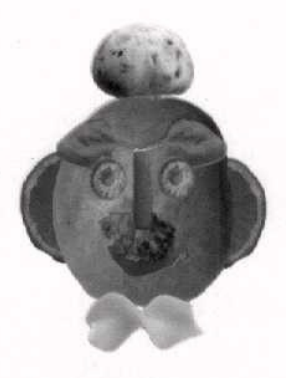


### Le déjeuner :

- Bouillon du chou fleur
- Corne grecque aux herbes.
- Riz à la tomate.
- Tomate farci d'ail et du piment.
- Courge/ potiron de miel au bashamel.

### Le dîner :

- Pomme de terre grillée à la crème
- Salade à la grecque.







## Corne greque Aux herbes

### Ingrédients:

- 1/2 kilo corne grecque vert
- 1 oignon
- 1 litre d'eau
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillère poivre.
- 1 citron



### Taqlia vert:

- 2 gousses d'ail
- 1 botte de blette
- 1botte de coriandre verte
- 1 cuillère de la graisse



### Préparation :

1. Lavez le corne grecque, laissez sécher, matez, revenez un peu dans la graisse en considérant qu'il reste vert puis raffinez le pour assurer qu'il s'est débarasser de la graisse superflu
2. Coupez l'oignon en cubes et le remuez à la graisse jusqu'a ce qu'il devient doré puis ajoutez le sel et le poivre, laisser jusqu'à l'ébullition, ajoutez le corne grecque et le jus de citron, couvrez et mettez à petit feu.
3. Hachez la blette et la coriandre verte avec l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent sec puishachez tous a l'aide de la machine cuisinière  jusqu'ils deviennent lisse.
4. Ensuite mettez les sur le corne grecque, laisser jusqu'à l'ébullition pour 10 minutes et servez.



# Courge de miel au béchamel

**Ingrédients:**

- 1 kilo courge de miel
- 1 verre d'eau
- 1/4 kilo de sucre

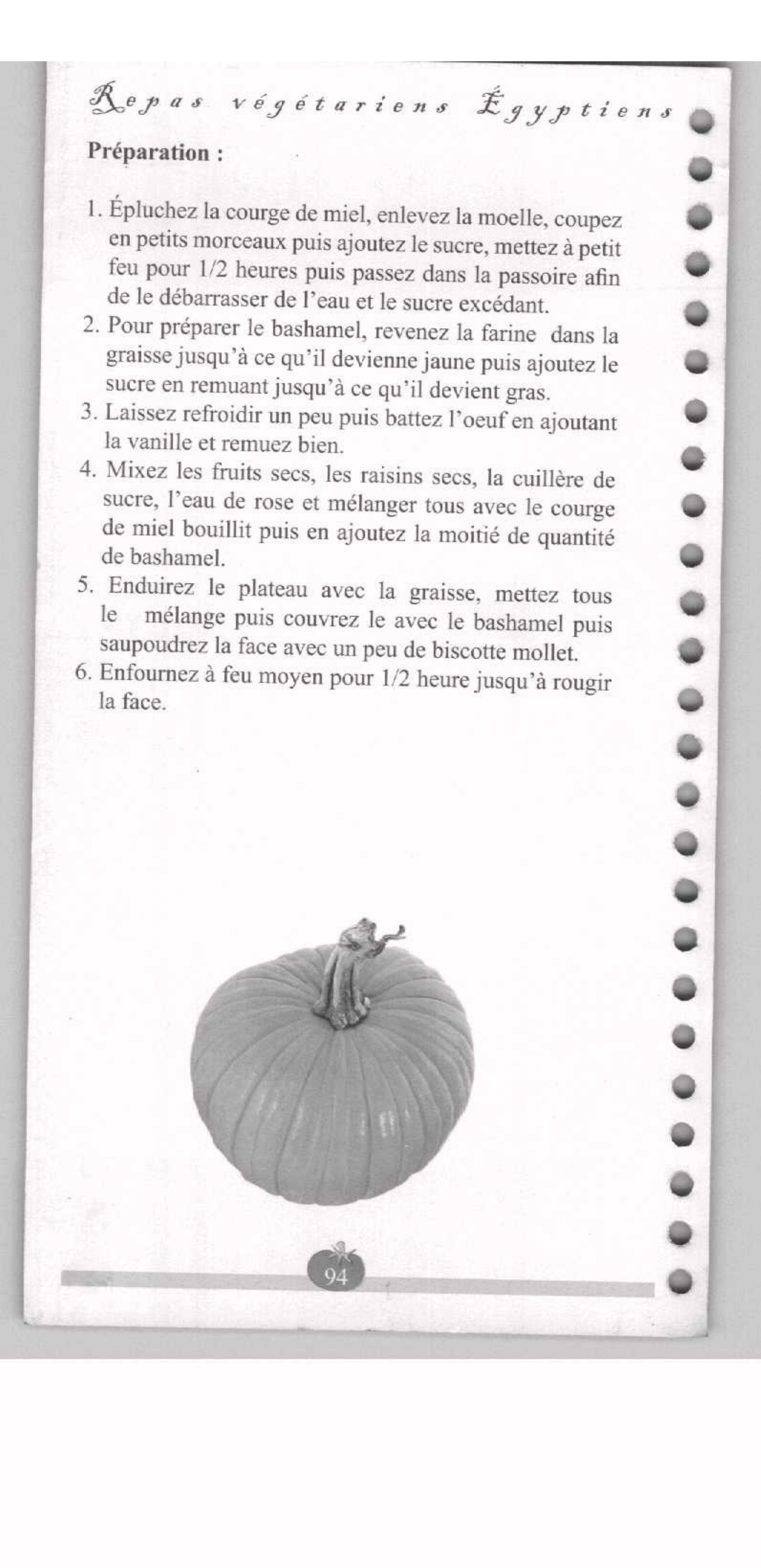
**Le bourrage :**

- 1/2 verre de raisin sec
- 3 cuillères à soupe de noix de coco
- 3 cuillères d'amande pilé
- 3 cuillères de sucre
- 2 cuillères à café d'eau de rose

**Le bashamel :**

- 2 cuillères à soupe de la graisse
- 2 cuillères de la farine
- 3 verres du lait
- 1 cuillère à café de la vanille
- 1 verre de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillères à soupe de biscotte mollet





**Préparation :**

1. Épluchez la courge de miel, enlevez la moelle, coupez en petits morceaux puis ajoutez le sucre, mettez à petit feu pour 1/2 heures puis passez dans la passoire afin de le débarrasser de l'eau et le sucre excédant.
2. Pour préparer le bashamel, revenez la farine dans la graisse jusqu'à ce qu'il devienne jaune puis ajoutez le sucre en remuant jusqu'à ce qu'il devient gras.
3. Laissez refroidir un peu puis battez l'oeuf en ajoutant la vanille et remuez bien.
4. Mixez les fruits secs, les raisins secs, la cuillère de sucre, l'eau de rose et mélanger tous avec le courge de miel bouillit puis en ajoutez la moitié de quantité de bashamel.
5. Enduirez le plateau avec la graisse, mettez tous le mélange puis couvrez le avec le bashamel puis saupoudrez la face avec un peu de biscotte mollet.
6. Enfournez à feu moyen pour 1/2 heure jusqu'à rougir la face.

